

PATAGÓNICO

PARA TENER EN CUENTA



Es una planta **originaria de Asia**, introducida al país por inmigrantes europeos en la Patagonia.

Al igual que la mayoría de las verduras, su principal componente es el agua, por lo que **tiene bajo valor calórico.**

La parte comestible es el tallo, que varía del color verde al rojo intenso.

Contiene pectina, un tipo de fibra **beneficiosa para el tránsito intestinal.**

Se destaca su contenido en potasio, lo que **favorece una buena eliminación de líquidos.**

Por su aporte de taninos, en cantidades bajas **tiene propiedades astringentes.**

Sólo se consumen los tallos, ya que las hojas y raíces contienen sustancias tóxicas que pueden ocasionar síntomas digestivos graves, ardor en boca y garganta, incluso dificultad respiratoria.

No todas las variedades de ruibarbo son comestibles; **la que es comestible es la de jardín.**

Si se consume en grandes cantidades, **puede producir efecto laxante.**

Lo más habitual en nuestro país es su consumo en forma de mermeladas y como **relleno de tartas dulces.**

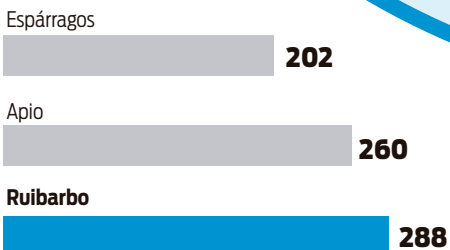
Las cocinas del mundo lo utilizan de diversas formas, **en preparaciones saladas o dulces.**

Además de su contribución nutritiva, es un alimento al que **se le atribuyen propiedades medicinales.**

Cómo elegirlo
Elegir tallos firmes, sin manchas o cortes.



COMPARACIÓN NUTRICIONAL
Fibra alimentaria cada 100 gramos. En miligramos.



INGESTA RECOMENDADA

Dado que no es un alimento de consumo habitual, se sugiere **iniciar su consumo en pequeñas cantidades** para probar la tolerancia individual.